DE CHEIKH MUHAMMAD IBN IBRÂHÎM AL-HAMAD

POURQUOI TU FUMES ?

DAR AL MUSLIM

Pourquoi tu fumes ?

لماذا تُدَخِّنُ ؟

De cheikh Muhammad ibn Ibrâhîm Al-Hamad

DARALMUSLIM

Titre original en arabe :
لماذا تُدَخِّنُ ؟

De cheikh Muhammad ibn Ibrâhîm Al-Hamad

Traduction supervisé par **DARALMUSLIM**

Éditions Dar Al-Muslim
2 rue Auguste Lacroix 69003 Lyon
29 rue Moret 75011 Paris
Tel: 04 78 60 13 79 – 01 55 28 74 31
Email: editions@daralmuslim.com
Site web : http://www.daralmuslim.com

1ère édition 1434 H – 2013 G

بسم الله الرحمن الرحيم

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux

Introduction

La louange est à Allah, et que la Prière et le Salut soient sur le Messager d'Allah, ainsi que sur sa famille, ses compagnons et ceux qui l'ont pris pour allié. Cela étant dit.

La cigarette est une épidémie dangereuse, un mal qui s'étend partout, un fléau destructeur. Ses dégâts sont ravageurs, ses effets pernicieux, sa vente et sa propagation un crime, et quelle crime. C'est un ensemble de gens qui est tombé dans son piège, elle les a touchés au plus profond d'eux-mêmes, elle s'est accaparée leurs cœurs, elle les a rendus dépendants et il est maintenant difficile pour eux de se libérer de son emprise. Mais parmi ceux-là, beaucoup ont un cœur plein de vie, des sentiments forts envers l'Islam. Leurs cœurs battent pour le bien et leurs sentiments débordent d'amour pour l'Islam et sa communauté. Seulement, ils sont éprouvés par la cigarette, en sont les victimes, et souffrent de ses méfaits et des catastrophes qui en

découlent. Après, si la plupart des fumeurs - si ce n'est l'ensemble - ne nient pas le caractère nocif de la cigarette ni ne doutent de ses effets sur la santé et la religion, ils entretiennent tous l'espoir d'arrêter et remettent toujours à plus tard le moment où ils y renonceront et mettront en œuvre les moyens pour ce faire. Ainsi, leurs frères se doivent de les aider, et de s'occuper d'eux pour les libérer de cette maladie qui les affaiblit. Il est vrai que celui qui veut écrire sur la cigarette hésite beaucoup. Et cela est dû à la grande quantité d'ouvrages déjà écrits sur le sujet, si bien que c'est à peine si on exagère ni même trop s'éloigner de la réalité en disant que c'est l'un des sujets les plus traités. Toutefois, il est évident que le mal progresse et que le fléau se répand. Le mieux serait donc de multiplier les méthodes et de varier les styles. Peut-être alors que les oreilles écouteront et que les cœurs seront attentifs. C'est donc cela qui m'a motivé à prendre ma plume pour traiter ce thème. Je me suis donc mis à réfléchir à la situation des fumeurs et j'ai cherché ce qui avait été écrit par les savants, les spécialistes du corps médical et

autres[1]. Voici donc ces quelques pages qui s'adressent à chaque fumeur et que l'on pourrait intituler : **POURQUOI TU FUMES ?**

---

[1] Par exemple : *le Jugement sur la consommation de la cigarette* par le savant le Sheikh Abderrahman bin Sa'adî ; *Epître sur le jugement relatif à la consommation du tabac* par son éminence le Sheikh Muhammad bin Ibrâhîm suivi de la position de la médecine sur la cigarette. La cigarette est une catastrophe moderne, ce livre étant le rapport scientifique le plus important de l'Académie Britannique sur la cigarette et les fumeurs ; *la Cigarette et ses effets sur la santé* du Docteur Muhammad 'Alî al-Bâr ; *le Commerce perdu, économies du tabac et du tabagisme* du Docteur Muhammad 'Alî al-Bâr ; *le Tabac : sa composition et son statut dans l'Islam* du Sheikh le Docteur Abdallah ibn Jibrîn ; *le Tabac : sa composition et son statut* du Sheikh Abî Bakr Al-Jazâ`irî ; *Jugement sur la cigarette et le tabagisme à la lumière de la médecine et de la religion* du Sheikh Muhammad bin Jamîl Zînû ; *les Excellents prêches en ce qui concerne l'utilisation du tabac et de son arbre détestable* de 'Imâdaddîn as-Sana'ânî avec le commentaire et l'étude du Sheikh le Docteur Abdallah at-Tayyâr ; *Exposé sur le statut de la cigarette, ses dégâts et ce qui s'y rapporte* de Sulaymân as-Sadîrî ; *Informations majeures sur le tabagisme et ce qu'il provoque comme dégâts sanitaires, psychologiques et sociologiques*, publiées par le Comité Bienfaisant pour la prise de conscience et la protection des jeunes quant aux dégâts du tabagisme sérieux. A ajouter à cela plusieurs journaux, magazines et publications.

Cette question est dirigée aux fumeurs afin de cerner les différentes motivations qui les ont poussés à la cigarette puis, à la lumière de ces motivations, on cherchera des moyens de traitements possibles. Si tu leur poses la question, tu constateras qu'ils ont mille et une façons d'y répondre et diverses excuses pour justifier leurs habitudes. Parmi les interrogés, les uns disent :

-« *Je fume quand je me sens mal, comme pour m'aérer l'esprit* »

-« *Je fume pour me consoler dans mon exil, étant loin de ma famille* »

-« *Je fume quand je passe la soirée avec mes collègues pour être encore plus joviale et me mettre dans l'ambiance* »

-« *Je fume par plaisir et délectation* »

Et les autres disent :

-« *Je fume pour me libérer des soucis, de la pression et de l'énervement* »

-« *Je fume pour faire bien avec ceux qui sont avec moi [et qui fument], je fais comme eux* »

-« *Je fume parce que j'aime trop untel. Et comme il fume, je l'imite* »

Un malheureux dit :

« *Je suis accroché à la cigarette depuis ma jeunesse, je peine vraiment à arrêter et à m'en défaire* »

Un têtu obstiné va jusqu'à dire : « *Je fume car je suis convaincu de l'utilité de la cigarette. Ce n'est ni un méfait, ni un défaut.*» Il dit...il dit...il dit ... Les raisons sont diverses mais la mort elle est une. Voici donc- à peu près- les raisons qui amènent à la cigarette et voilà les réponses de tous ceux à qui on a demandé : pourquoi fumes-tu ?

Interrogations

Si tel est le cas, pardonne-moi mon frère fumeur de t'accorder si peu de temps pour discuter avec toi. Je m'adresse à ton bon sens, à ta saine nature et à ta conscience ; et peut-être arriverons-nous alors ensemble à un résultat satisfaisant auquel succédera un travail sérieux. **Mon très cher frère, n'es-tu pas convaincu de l'interdiction de la cigarette, de ses effets majeures et de ses dégâts multiples** ? Et tu me répondras : « Mais si, mais si », car tous ceux qui ont un minimum de bon sens répondent cela. Et je te dirai : « N'as-tu pas

sérieusement pensé à arrêter de fumer et à y renoncer définitivement plutôt que d'avoir ces pensées qui hantent ton esprit comme un visiteur fantôme ? »

Et tu répondras : « Qu'Allah t'enrichisse ! Si bien sûr, mais j'espérais que tu me convainques davantage des méfaits de la cigarette et de l'utilité d'arrêter » Je te dirai donc : « Mon frère, sois attentif et ouvre bien grand ton cœur, car j'ai ce qu'il te faut- si Allah le veut- pour te convaincre davantage des méfaits de la cigarette et de l'utilité d'arrêter.

Rappelle-toi

Mon cher frère, ô toi qui te plains, rappelle-toi avant toute chose que tu es un serviteur d'Allah, plus généreux et plus honorable dans ton adoration à Allah que dans nulle autre. Ton adoration à Allah te libère de toute autre adoration et va jusqu'à libérer ton âme [*nafs*] ancrée en toi, si bien que tu deviens libre et affranchi tout en étant le serviteur non pas de plusieurs seigneurs mais d'un seul et unique. Et quand bien même tu ne serais pas satisfait de cette adoration, tu ne peux t'en prendre

qu'à toi qui parcours sans cesse les autres adorations, devenant ainsi leur captif, enchaîné à leurs carcans. La servitude que tu voues à ton seigneur implique que tu Lui obéisses et ne pas commettre de péchés. Que tu Lui fasses également montre de gratitude sans nier ses bienfaits, et que tu L'évoques et ne L'oublie pas. Et tu dois savoir ce qu'Il t'a ordonné et ce qu'Il t'a défendu ; Il t'a ainsi ordonné ce qui te mènera au bien et à la réussite et Il t'a défendu ce qui te conduira à la perte et à une issue funeste dans ce monde et dans l'au-delà. Si tu es d'accord avec tout cela, rappelle-toi donc, mon cher frère, ce qui suit :

Attitudes à adopter face aux méfaits de la cigarette

1) La cigarette est une turpitude et ton Seigneur dit dans la Législation qu'Il a révélée: « ***Il leur rend licites les bonnes choses, leur interdit les mauvaises*** » [Al-A'arâf ; 157]

2) La cigarette est un gaspillage et ton Seigneur- qu'Il soit exalté- dit : « **26.** ***Et ne gaspille pas indûment,*** **27.** ***car les gaspilleurs sont les frères***

des diables et le Diable est très ingrat envers son Seigneur. » [Le voyage nocturne ; 26, 27]. Es-tu satisfait de te joindre au clan des gaspilleurs faisant ainsi partie des frères des diables ?

3) La cigarette est un excès et Allah- qu'Il soit exalté- dit : « ***Car Allah n'aime pas ceux qui commettent des excès*** » [Al-A'arâf ; 31]

4) La cigarette est une forme de suicide et Allah- Béni soit-Il- dit : « **29.** ***Et ne vous tuez pas vous-mêmes. Allah, en vérité, est Miséricordieux envers vous.*** **30.** ***Et quiconque commet cela, par excès et par iniquité, Nous le jetterons au Feu, voilà qui est facile pour Allah.*** » [Les femmes ; 29, 30]

5) La cigarette est un acte qui mène son homme à sa perte et Allah- Pureté à Lui- dit : « ***Et dépensez dans le sentier d'Allah. Et ne faites rien qui soit la cause de votre perte. Et faites le bien. Car Allah aime les bienfaisants.*** » [La vache ; 195]

6) La cigarette est un méfait et le Prophète- sur lui la Prière et le Salut- dit : *«Il ne faut causer ni préjudice ni tort»*.

7) Ensuite mon cher frère, comment ton âme peut-elle se complaire à causer du tort aux serviteurs d'Allah lorsque tu fumes ? En effet, tu pollues l'air, tu gênes les autres, tu leur portes préjudice avec tes bouffées détestables, surtout si tu fumes dans les lieux publics, comme les avions, les trains, les marchés, les salles d'attente d'hôpitaux... ?! As-tu bien écouté la parole de ton Seigneur- Exalté soit-Il- : « ***Et ceux qui offensent les croyants et les croyantes sans qu'ils l'aient mérité, se chargent d'une calomnie et d'un péché évident.*** » [Les Coalisés ; 58]

8) Les mosquées sont les maisons d'Allah. Il a permis qu'on les bâtisses et qu'on l'y évoque. Il nous a ordonné de nous embellir lorsque nous entrons dans n'importe quelle mosquée, par contre, Il nous a interdit de nous en approcher en ayant mangé auparavant de l'ail ou de l'oignon, bien qu'ils soient autorisés. Tout cela pour préserver les fidèles et prévenir ceux qui leur causeraient préjudice et

troubleraient leur tranquillité. Egalement pour éloigner tout ce qui pourrait les déranger et les interrompre dans leurs actes d'adoration et leur refuge auprès de leur Seigneur. Tandis que toi, mon cher, tu pénètres dans l'enceinte de la mosquée en ayant fumé juste avant, faisant ainsi du tort aux serviteurs d'Allah, aux croyants et aux Anges du Seigneur des Mondes ! Ensuite mon frère, admettons que tu te retrouves face à un haut responsable ou une personne de notoriété manifeste devant laquelle tu as honte, comment te présenterais-tu ? Sans aucun doute, tu seras le plus présentable qu'il soit, tiré à quatre épingles, parfumé de la meilleure des façons... Alors comment peux-tu te présenter à la prière devant le Tout-Puissant de la Terre et des Cieux avec une odeur de cigarette émanant de toi !? Où est donc la vénération envers Allah, et où est Sa place dans ton cœur ?

9) Les gens dépensent leur argent pour acheter les parfums qui dégagent les odeurs les plus agréables, et les commerçants parfumeurs se concurrencent dans l'originalité, arborant fièrement leurs parfums, afin de contenter au mieux les

différents goûts de chacun. Les plus généreux des gens font honneur à leurs invités en les parfumant ce qui les réjouit. Et toi- qu'Allah te guide- tu tournes totalement le dos à tout cela ; tu ne partages que les odeurs fétides et ce qui émane de toi te cause du tort. On ressent du dégoût pour toi et on est réticent à l'idée de s'assoir près de toi voire à te saluer !?

10) Vient le tour de ta tendre épouse qui t'a enveloppé de son amour pur, qui t'a irradié de sa tendresse et de son affection, qui t'a ouvert grand son cœur veillant à te satisfaire et à te rendre heureux tant qu'elle le pouvait. Elle ne se présente à toi qu'avec des tenues resplendissantes et une odeur des plus agréables. Serais-tu satisfait, mon cher, si ton épouse se présentait à toi dans des vêtements sales et venait vers toi dégageant une odeur qui ne te contente guère ? Tu ne serais certainement pas satisfait de cela. Mais alors où est la justice quand toi tu arrives avec tes odeurs, empestant la cigarette qui s'est imprégnée en toi, s'y est accrochée et en émane ? N'as-tu pas entendu la parole de ton Seigneur- qu'Il soit exalté : « ***Quant à elles, elles ont des droits équivalents à***

leurs obligations » [La vache ; 228]. Le fils de 'Abbâs a dit- qu'Allah soit satisfait d'eux : « *Certes j'aime m'embellir pour ma femme comme j'aime qu'elle s'embellisse pour moi, car Allah Le Très-Haut dit :* « ***Quant à elles, elles ont des droits équivalents à leurs obligations, conformément à la bienséance*** » [La vache ; 228]

11) Avoir des enfants est une nécessité. Les gens nobles et sensés aspirent à voir leur descendance. La Législation islamique y encourage et met en garde contre toute entrave au développement démographique. Et toi, avec la cigarette, tu ne fais que te priver toi-même de ce bienfait, t'exposant toi-même au châtiment. Ainsi, la cigarette diminue la descendance et réduit la puissance sexuelle, bien plus, elle conduit à la stérilité.

12) Tes enfants sont la prunelle de tes yeux, le fruit de tes entrailles, Allaḥ t'a comblé d'un bienfait avec eux. Il t'a ordonné de les protéger car tu les aimes. Tu veilles à ce qu'ils aient ce qui leur est bénéfique et tu as peur que la moindre petite brise d'air frais ne les atteigne. C'est ton devoir et

c'est le devoir de chacun avec ses enfants. Ensuite, c'est à toi de voir, mon cher, si tu veux ou ne veux pas être la cause de leur destruction et de leur perdition ; car toi avec la cigarette, tu les exposes à la difformité, à des problèmes de croissance, à une augmentation des malformations congénitales. En effet, la cigarette a une influence considérable sur la santé des enfants de fumeurs. Si bien que certains spécialistes considèrent la nicotine comme un poison particulièrement nocif pour le sperme, ayant ainsi une incidence dangereuse sur la descendance et la fécondité.

13) La piété des enfants est un bienfait évident et un des plus grands dons. Si les enfants sont pieux, les parents n'en seront que plus heureux. Ainsi, leur piété et leur droiture sont ce que recherche toute personne douée de raison et de bons sens, tout comme ils craignent et redoutent qu'ils dévient et se détournent du droit chemin. Alors que toi, qu'Allah te guide, tu es la cause de leur tentation et de leur dérive. Ainsi, même s'ils sont nés en bonne santé et qu'ils ont échappé aux dégâts de la cigarette, ils ne seront certes pas épargnés de ses conséquences morales, car ils

choisiront inévitablement de te ressembler et de t'imiter.

« Le jeune homme parmi nous grandit
Selon les habitudes laissées par son père »

14) Respecter ses parents est très important et leur désobéir est un crime considérable. Or, fumer c'est leur désobéir et ne pas les respecter. C'est pour cela que le fumeur craint de s'approcher de ses parents de peur qu'ils sentent son odeur, le punissent ou se mettent en colère. Cela le conduit donc à prendre ses distances avec eux et veiller à ne pas trop s'approcher d'eux, puis les choses s'enchaînent jusqu'à ce qu'il s'habitue à leur désobéir et que cela devienne normal pour lui.

15) Entretenir des liens de parenté est un devoir et les rompre est un grand péché qui mène au châtiment et à la malédiction. Le Très-Haut a dit : « **22.** ***Si vous vous détournez, ne risquez-vous pas de semer la corruption sur terre et de rompre vos liens de parenté?*** **23.** ***Ce sont ceux-là qu'Allah a maudits, a rendus sourds et aveugles.*** » [Muḫammad ; 22,23] Fumer détourne bien souvent

de sa famille pour rompre finalement les liens qui nous y liaient. Tu as sûrement dans ton entourage des personnes pieuses ou du moins des personnes qui désapprouvent que tu fumes, donc lorsque tu as l'intention de leur rendre visite, tu crains leurs réactions et qu'ils ne t'accordent plus la même considération. Peut-être crains-tu de rester trop longtemps chez eux et ne supportes pas de ne pas pouvoir fumer tout ce temps. C'est comme cela que tu romps tes relations avec ta famille, te privant ainsi de la récompense qui y est liée, et de leurs invocations. Mais quel bien peut-on espérer d'une habitude qui nous pousse à désobéir aux parents et à rompre les liens qui nous lient à notre famille ?!

16) L'argent appartient à Allah. Il l'a mis à ta disposition et t'a éprouvé par son biais. Il t'a ordonné de gagner ton argent de manière licite et de le dépenser de manière licite. Penses-tu accomplir tout cela en gaspillant ton argent en achetant des cigarettes ? Certainement pas, tu n'as fait que dépenser ton argent dans l'illicite, en le gaspillant et en le salissant. Si seulement il ne s'agissait que de gaspillage dans ce qui n'est ni bénéfique, ni néfaste. Mais avec la cigarette, tu

dépenses dans ce qui nuit sans cesse à ta religion et à ta santé. Pire, en plus de cela, tu as perdu de l'argent en trahissant ta communauté et en soutenant ses ennemis qui lui font la guerre nuit et jour.

Tes dépenses généreuses soutiennent les fabricants De ce sombre poison produit par ton argent Ce moyen sans lequel ils n'auraient pu agir Contre ta religion sans fléchir ni faiblir

Certes, il y a d'autres dommages financiers causés par la cigarette et cela par le biais de sa distribution, de son trafic mais aussi par tout l'argent qui est dépensé pour la combattre, les études mises en place pour mettre en évidence les moyens de prévention ainsi que les dépenses pour soigner ceux qui en souffrent directement ou indirectement. Donc si tu renonces à la cigarette, tu participeras à la diminution des frais engendrés par ce fléau et ne compteras plus parmi ceux qui s'entraident dans le péché et la transgression[2].

---

[2] L'auteur utilise les mêmes mots que ceux de la fin du verset 2 de sourate *al-mâida* : « ...Entraidez-vous dans l'accomplissement des

17) La vie n'a pas de prix. En même temps, elle est courte. Et toi, par la cigarette, tu la raccourcis davantage selon la quantité que tu fumes. En effet, ceux qui ne fument pas ont une vie plus longue que celle des fumeurs. Et plus tôt tu fumes, plus les signes sont clairs, le danger flagrant. Si bien que la majorité des décès de l'ère industriel est causé par la cigarette. Des gens meurent dans le monde chaque année à cause de la cigarette, on en dénombre deux millions cinq cent mille et aux Etats-Unis seulement, trois cent cinquante mille. Les recherches scientifiques indiquent toutes que les cigarettes sont l'un des plus grands dangers qui cause notamment des symptômes d'impuissance et mène l'homme à sa perte. Ainsi, le jeune adulte de 30 ans qui fume 15 cigarettes par jour réduit sa durée de vie de cinq ans environ par rapport à un non-fumeur[3]. (1)

---

bonnes œuvres et de la piété et ne vous entraidez pas dans le péché et la transgression... » L'éditeur.

[3] Ce sujet pose problème à certaines personnes : comment la cigarette peut-elle causer une diminution de la durée de vie du fumeur alors qu'Allah- qu'Il soit exalté- a écrit la destinée de chaque créature avant de créer les Cieux et la Terre ? De plus, le Très-Haut dit : {*Quand leur terme vient, ils ne peuvent ni le retarder ni le hâter.*} [Al-A'arâf ; 34]. Nous répondrons donc à cette interrogation en disant

Sans parler des dernières années de sa vie qui seront toutes baignées dans la souffrance des effets néfastes de la cigarette.

---

qu'il n'y a pas de contradiction sur ce point. Etant donné qu'Allah- qu'Il soit exalté- a déjà écrit la destinée de toute créature et qu'à partir de cela, Il a déterminé leur échéance à un moment connu et un âge défini. Ainsi, Allah a lié les causes à leurs effets. De même que la santé, une bonne alimentation, la pureté de l'air et l'utilisation de fortifiants pour le corps et le cœur sont des causes contribuant au prolongement de la durée de vie. Ainsi, les faits inverses, parmi lesquels la cigarette, contribuent à la diminution de la durée de vie. Il n'y a pas de contradiction entre la prédestination d'Allah et le fait qu'Il ait lié les causes à leurs effets. La satiété, par exemple, vient en mangeant, se désaltérer en buvant, un enfant en ayant des rapports, la récolte après avoir semer... Certes, il y a des faits abstraits desquels résulte l'augmentation de la durée de vie, comme les liens de parenté, la demande de pardon et les obéissances de manière générale. De même, d'autres causes abstraites provoquent la diminution de la durée de vie, comme les péchés et les désobéissances de manière générale. Un homme doué de raison dirait-il que le lien de cause à effet implique d'être en désaccord avec la prédestinée ou d'être incompatible avec celle-ci d'une manière ou d'une autre ? Nous explicitons donc cela sachant que la cigarette diminue la durée de vie de deux manières : premièrement, son état de désobéissance à Allah et deuxièmement, les dégâts qu'elle provoque sur la santé. Cf. : La foi en la destinée et le décret divin.

18) Le bonheur est un but sans cesse convoité. Tout le monde y aspire en cherchant tous les chemins qui y conduisent. Mais toi, avec la cigarette, tu te prives toi-même du vrai bonheur et tu réduis les occasions de jouir d'une vie calme et saine. Toutefois, tu prétends que tu as trouvé le bonheur et la tranquillité mais en fait, tu ne sais pas que ces sentiments de bien-être ne sont qu'illusions pures et simples et que le vrai bonheur tu le trouveras quand tu arrêteras de fumer sincèrement pour Allah. Comment le fumeur pourrait ressentir du bonheur alors que sa vie est pleine de dépérissements, menacée par les dangers ? En vérité, les fumeurs vivent une vie de malheur et de détresse.

19) La raison est un bienfait immense, Allah te l'a attribuée pour te différencier du reste de la création et Il t'a préféré de beaucoup. Mais toi, tu cherches à annuler ce bienfait et éteindre cette lumière. Ainsi, la cigarette agit sur la raison, affaiblit les facultés de réflexion, mène à l'abrutissement et à la chute du niveau d'intelligence et cela se voit chez les étudiants et autres... Les spécialistes américains en la matière ont effectué une série

d'expériences afin de tester l'intelligence de différents étudiants et il apparaît clairement que les fumeurs sont moins intelligents que les autres et que leur faculté de compréhension et de mémorisation sont inférieures à ceux qui ne fument pas. Bien plus, l'effet de la cigarette sur le cerveau est bien différent de beaucoup d'autres substances qui provoquent une accoutumance. Ainsi, son effet atteint le cerveau en moins d'une minute entre l'allumage de la cigarette et la première bouffée.

20) Le cœur est le roi des membres, son importance n'est plus à prouver et tu n'ignores pas non plus les risques de son dysfonctionnement. Mais toi, tu l'exposes à la destruction nuit et jour, tu l'exposes à l'obstruction, au raidissement des artères, à l'arrêt cardiaque, aux caillots dans les vaisseaux sanguins, entre autres maladies.

21) Tes yeux sont des fenêtres sur la vie, avec eux, tu vois les choses et tu contemples le Royaume des Cieux et de la Terre. Mais avec la cigarette, tu t'apprêtes à fermer ces fenêtres, à éteindre cette lumière ou du moins à l'affaiblir. J'ai découvert une étude récente qui disait que fumer

plus d'un paquet par jour augmentait le risque d'être aveugle et d'être atteint de maladies qui voilent l'œil. De même, on observe également l'inflammation des paupières, l'augmentation de leur sensibilité voire l'inflammation du nerf optique puis la cécité.

22) Les doués de raison aspirent à la grandeur et à s'élever en nobles degrés au Paradis. Mais toi avec la cigarette, tu te diriges vers la déchéance, tu chutes vers les degrés de l'Enfer. La cigarette t'humilie, brise ton refuge, diminue ta puissance et tout cela prouve la faiblesse de ta volonté et l'infériorité de ton caractère. Je ne te crois pas, mon cher, satisfait de toi-même dans cette chute. Où es-tu par rapport à l'imam Shâfi'î- qu'Allah lui fasse miséricorde- qui a dit : « *Si je savais que boire de l'eau froide attentait à mon honneur, je n'en boirais plus* »

23) La cigarette rend pénible les actes d'adoration et te fait détester le Bien et l'accomplissement d'œuvres pies. Bien plus, elle te pousse à commettre des crimes, des actes

répréhensibles, à t'adonner aux boissons enivrantes et à la consommation de stupéfiants.

« Tout ceci est du pareil au même
Et le mal ne mène qu'au mal »

24) La compagnie des vertueux est un honneur et une vertu mais s'éloigner d'eux et se priver de leur compagnie est une perte ô combien grande. La cigarette t'appelle à fréquenter les dépravés et les crapules, en te privant des bonnes gens et des braves : ceci est vraiment un très grand manque pour toi.

25) Ô combien as-tu besoin de force, de vivacité et de dynamisme pour être efficace, loyal et sérieux au travail. Mais la cigarette altère ta force, affaiblit ta puissance et engendre paresse et fainéantise. Elle te fait sans aucun doute perdre ta capacité à travailler, devenant ainsi un fardeau pour ta famille et ta communauté.

26) La santé est une couronne posée sur la tête de ceux qui en jouissent et il n'y a que les malades qui connaissent vraiment sa valeur. La

santé est un trésor immense que l'on ne trouve pas dans les coffres forts des riches. Les gens préservent leur santé et fuient les maladies, qu'elles soient graves ou bégnines. Mais toi tu ne fais que t'autodétruire, tu es l'artisan de ta propre ruine que tu le ressentes ou non, alors qu'il n'y a presqu'aucun membre du corps du fumeur qui ne soit épargné par les méfaits de la cigarette. Et voilà que la médecine ne cesse de nous rappeler de temps à autre un des effets de la cigarette, ce qui complique son dénombrement et son étude.

« Ô toi qui veux détruire ta santé et désire te donner la mort sans couteau, ne désespère pas car certes, il y a des gens comme toi : ce sont ceux qui fument »

27) Les gens sont préoccupés par le cancer et frémissent de peur lorsqu'on en parle, effrayés et craintifs. Tandis que toi, tu te jettes de toi-même dans ses griffes et tu t'y précipites à grands pas. Ne sais-tu pas que la cigarette est une des causes principales du cancer sous ses multiples facettes ? Qu'elle est la cause du cancer du poumon, de la gorge, de la lèvre, de l'œsophage, de la trachée, de

la bouche, de la langue, du pancréas, de la vessie et des reins.

28) Les dents sont la beauté de l'Homme et les gens en prennent soin pour avoir une apparence agréable. Ils portent ainsi beaucoup d'attention à leurs dents et dépensent des sommes astronomiques pour les soigner, préserver leur santé, leur beauté et leur éclat. Mais toi- qu'Allah te guide- tu ne fais que les carier, les jaunir, provoquer infections de la gencive, ulcères de la bouche et de la langue, déformation des lèvres et saleté des dents.

29) Les poisons dévastent la santé, conduisent à la destruction et si quelqu'un en ingère, on l'accusera de ne plus jouir de toute sa raison. Et toi, tu consommes les poisons la conscience tranquille, de ton plein gré, plus encore, tu dépenses ton argent dans ce but. Ne sais-tu pas qu'une cigarette contient plus de 1000 composants, certains des plus dangereux, le plus néfaste d'entre eux étant la nicotine et l'oxyde de carbone. Il y a donc de la nicotine dans les feuilles de tabac vert et fermenté. Son pourcentage dans les feuilles vertes

varie de 2 à 10% et dans les fermentées entre 0,5 et 5%. Les cigarettes circulant donc sur le marché ont un pourcentage de nicotine qui varie de 1 à 3%. Sur la base des tests réalisés sur la nicotine, il en découle que :

a) La nicotine a une influence sur l'ensemble des tissus de l'organisme
b) Un seul gramme suffit pour tuer sur le coup dix chiens de grande taille
c) Une injection équivalente à un centimètre suffit pour tuer un cheval en pleine force de l'âge en quelques secondes.
d) Une goutte de nicotine anéantit une souris dans la seconde.
e) Seulement 50 milligrammes tuent un Homme en quelques secondes, surtout si on lui injecte par voie veineuse.

Quant au composant le plus néfaste, l'oxyde de carbone, il a une influence sur le transport de l'oxygène dans le sang et la fonctionnalité des tissus. Le pourcentage d'influence de l'oxyde de carbone dans le sang d'un fumeur étant de 5% contre 1% chez le non-fumeur.

30) En bref, la cigarette est la cause de nombreuses maladies qui détruisent l'Homme et empoisonnent sa vie. Ainsi, ses dégâts sur la santé sont sans limite si bien qu'il n'y a quasiment aucun membre qui soit épargné. Donc, parmi ce que provoque la cigarette comme maladies, en plus du reste, nous avons : l'asthme, l'essoufflement, la bronchite, la toux, le crachat, l'expectoration, la tuberculose, l'insuffisance pulmonaire partielle, une mauvaise digestion, la cirrhose du foie, la congestion cérébrale, l'angine, l'artériosclérose, l'exigüité des artères, sensations de satiété, de gonflement et de nausée, états de diarrhée et de constipation chroniques, céphalée, sensations de tournoiement, insomnie, dysfonctionnement rénal, affaiblissement et trouble de l'ouïe, perte totale ou partielle de l'odorat, affaiblissement de l'appareil immunitaire et prédisposition à des maladies dangereuses, augmentations des allergies, des irritations de la peau, des ulcères de l'estomac et j'en passe. J'ajoute à cela que les fumeurs sont exposés comme tout le monde aux maladies courantes mais que des complications sont dues à la cigarette. Ceci n'est qu'un petit échantillon des méfaits sur la santé. Il est donc bien étonnant de

voir des gens tout à fait raisonnables, soucieuses de leur santé et qui continuent à fumer.

31) Les méfaits de la cigarette dérangent les autres, elle a une influence sur la grossesse et le fœtus, elle est également la cause d'incendies, de la pollution de l'air, de même qu'il y a un lien entre la cigarette et les accidents de la route. Après tout cela mon cher, tu n'es toujours pas entièrement convaincu du danger de la cigarette, de son interdiction et de sa nocivité ? N'est-ce pas là un avertissement pour toute personne sensée consciente du danger ! Tu répondras comme à ton habitude : « Bien sûr que si, bien sûr.

Et je dirai :- Quand renonceras-tu à la cigarette alors ?

- Demain ou après-demain ou plus tard j'essaierai de renoncer à la cigarette.
- Alors je crois que tu n'as pas été convaincu par ce qui a été dit avant, voire que tu vas continuer à fumer et que tu n'y renonceras jamais.
- Non, excuse-moi, je suis entièrement convaincu par ce qui a été dit mais je peine à

arrêter, et il m'est difficile de m'arrêter et je crains de rechuter rapidement.

- Quelle est donc la solution mon cher ? Allons-nous nous arrêter devant une impasse ? Sommes-nous satisfait que tu continues à fumer jusqu'à chuter au plus bas ?

- Non mon frère, je n'irai pas jusqu'à ce stade.

- Alors, que faire ?

Peut-être diras-tu :

- Je pense suivre un chemin différent afin d'échapper aux dégâts de la cigarette et essayer la pipe ou la chicha qui sont moins nocives et moins dangereuses !

- Tu iras ainsi de mal en pis, sois en sûr. Ne sais-tu pas que les méfaits de la cigarette concernent également la chicha, la pipe et ainsi de suite ?

- Alors, je me dirigerai vers les cigarettes légères qui contiennent moins de nicotine et de goudron. Par pitié, avoue que le mal est moindre par rapport aux autres !

- Ceci est un grand leurre, son caractère nocif est également avéré et il est totalement inutile pour plusieurs raisons :

a) Ceci fait fumer davantage de cigarettes

b) Les fumeurs dans ce cas avalent un nombre plus important de bouffées pour une seule cigarette

c) Ils inhalent la fumée plus profondément et la garde le plus longtemps possible pour compenser le taux de nicotine perdu

d) Tout ceci mène à un surplus d'inhalation de nicotine et de goudron, de manière involontaire, sans que le fumeur s'en rende compte. Donc comment avoir recours à cette solution ?

- Tu m'as désemparé et je me retrouve maintenant le dos au mur. Je t'interromprai donc en disant :

- Non mon frère, tu n'es ni désemparé, ni le dos au mur. A chaque maladie son remède et à chaque problème sa solution, il n'y a pas de serrure sans clef, sauf si ce n'est pas une serrure.

- Quelle est donc la solution ?

- Renoncer à la cigarette tout de suite et ne jamais y revenir.

Et tu me diras en soupirant avec impatience, espoir et envie :

- Comment y parvenir ? comment me sauver de ce mal destructeur ? quel est le

traitement qui a de l'effet et le remède efficace contre ce poison foudroyant?

Je te dirai donc à ce moment-là :

- Mon cher, tout ce que tu cherches, tu le trouveras si tu le veux vraiment, en faisant l'effort, en frappant à toutes les portes, en faisant les causes ; donc sois attentif et ouvre bien grand ton cœur, et tu trouveras, si Allah le veut, ce qui guérira ta maladie et étanchera ta soif. Ainsi, dans ce qui suit, un rappel pour toi des différents moyens pour arrêter la cigarette :

Ce qu'il faut savoir pour arrêter de fumer

1) Avoir en tête les dégâts de la cigarette et que la religion l'interdit : ne l'oublie pas et cela t'aidera à arrêter de fumer. Ensuite mon cher, prends garde à nier son caractère nocif ou son interdiction car en disant que ce n'est pas nocif où que c'est permis par la religion car cela est encore plus grave que de simplement consommer.

2) Le repentir sincère : ainsi après avoir pris connaissance des preuves et que le chemin à suivre est clair et que tu es convaincu de la nocivité de la

cigarette sur la santé et la religion, repens-toi à ton Seigneur et demande-Lui la guidée avant que la cigarette ne dévaste ton corps et avant que la mort ne te surprenne au moment où tu t'y attends le moins. Avance sans peur, sans crainte et sans hésitation. Prends garde à ne ni reporter ni retarder ce que tu dois faire car ces deux actions sont en soi des péchés pour lesquels tu devras te repentir.

3) La sincérité envers Allah – Exalté soit-Il- : la sincérité est le plus efficace des remèdes dans ce cas et bien d'autres. Si tu es sincère envers ton Seigneur et que tu es véridique dans ton repentir, que tu laisses ce que tu affectionnes dans ce bas-monde avec l'envie de satisfaire Allah et que tu crains Sa colère et Son châtiment douloureux, alors Allah t'acceptera et ne t'abandonnera pas. Il te facilitera ton épreuve et éloignera de toi la difficulté, Il te facilitera tous les chemins du bien.

4) Remplir son cœur d'amour pour Allah – qu'Il soit exalté - : et ceci fait suite à la sincérité, c'est l'un des meilleurs moyens qui te protège de la corruption et de la déviation du droit chemin ; il est établi que dans le cœur de l'Homme, il y ait un

besoin essentiel, une nécessité, un appétit, un désordre, une dispersion. Rien n'enrichit le cœur, ne suffit à ses besoins, n'assouvit son appétit et ne le réunit alors qu'il était dispersé si ce n'est l'amour d'Allah et la sincérité de l'adoration qu'on Lui voue. Et par ce biais, on obtient la vie paisible, la joie et l'on se console des multiples amours auxquelles l'âme était accrochée. Mais si l'amour d'Allah diminue dans son cœur, l'Homme se retrouve atteint de soucis et d'angoisse à mesure que diminue cet amour. Car si le cœur se vide de l'amour d'Allah – Exalté soit-Il – tu glisses vers Sa punition et Son châtiment car tu es comme envoûté par les passions, ton cœur se disperse, se divise et va dans tous les sens. Il est meilleur pour celui qui tombe dans les filets de la cigarette de remplir son cœur d'amour pour Allah et de le vider de l'amour de toutes les mauvaises choses et il trouvera à ce moment-là la joie, la tranquillité, le bonheur et il se consolera de chaque amour qui affaiblissait son cœur et le déséquilibrait. Le Sheikh ibn Taymiyya – qu'Allah lui fasse miséricorde – dit : « *Le cœur n'est sain, heureux, se délecte, s'épanoui, est bon, apaisé, rassuré, si ce n'est dans l'adoration de son Seigneur, dans son amour pour Lui et dans son retour à Lui* »

Même si le cœur se délecte des créations d'Allah, il ne sera ni rassuré ni apaisé. Le cœur a donc un besoin essentiel de son Seigneur qui est Celui que l'on adore et que l'on réclame. Ainsi, le cœur obtient la joie, le bonheur, le plaisir, le bienfait, l'apaisement et la tranquillité »[4] Donc mon cher, si tu fais de l'amour pour ton Seigneur ton objectif principal et si tu te rappelles qu'Il t'observe dans tes bonnes et mauvaises actions, alors, avec la permission d'Allah, tu vaincras tes passions et domineras ton âme et ton diable. Et parmi ce qui aide à obtenir l'amour d'Allah, te rapprocher de Lui en accomplissant les actes surérogatoires en plus des actes obligatoires et tu dois multiplier l'évocation d'Allah dans tous les cas. Une explication supplémentaire viendra si Allah le veut sur ce qui permet de consolider cet amour dans le cœur. Si tout ceci t'apparaît évident, l'amour de ce qui te nuit aura-t-il une influence sur l'amour qui t'est bénéfique ?!

---

[4] Al-fatâwa al-kubra 5/188-189.

5) La demande d'aide à Allah : tu fais les causes qu'il faut pour arrêter la cigarette, ..., puis tu t'en remets à ton Seigneur, tu sollicites son aide et son soutien. Il – Exalté soit-Il – te portera secours par différents moyens et bontés que tu ne peux même pas imaginer. Il vient en aide et est un excellent soutien : « ***Et quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit***. » [Le divorce ; 3]

6) Le rappel des bienfaits obtenus en arrêtant de fumer : ainsi avoir connaissance des bienfaits en résultant et ses bonnes conséquences est ce qui motive à mettre en œuvre les moyens adéquats. Et chaque fois que l'âme devient pénible et qu'elle t'empêche d'arrêter de fumer, souviens-toi des fruits mûrs que tu vas cueillir si tu arrêtes, et à ce moment-là, ton âme s'adoucit et s'affranchit avec docilité et soulagement. Rappelle-toi que celui qui délaisse une chose pour Allah, Allah le lui remplacera par un bien meilleur. Il peut la remplacer de différentes manières et les plus grands biens qui peuvent la remplacer sont : les bons sentiments envers Allah, l'amour pour Lui, la tranquillité du cœur lors que l'évocation d'Allah, son raffermissement, son ardeur, sa joie, la

satisfaction de son Seigneur – Le Très-Haut. Rappelle-toi la récompense liée à l'arrêt de la cigarette et que la récompense de la difficile obéissance est bien plus grande que celle de l'obéissance sans difficulté. Ainsi, arrêter une désobéissance, si difficile et ardue soit-elle, mène à une récompense plus grande encore. Souviens toi aussi qu'en arrêtant de fumer tu évites d'avoir à subir une nuisance avérée. Rappelle-toi le plaisir de la victoire sur l'âme et la contradiction des passions car un tel plaisir est de loin plus important qu'un plaisir passager.

7) Comparaison entre le plaisir illusoire et l'importante nocivité : on a comparé le plaisir de la cigarette – si plaisir il y a – avec l'importante nocivité qui en découle, on t'a mis en évidence la tromperie et on t'a montré la perdition. Donc comment peux-tu continuer dans un plaisir si illusoire au déclin si rapide alors que le dépérissement qui le suit n'est que souci, angoisse, déchéance et ruine ?!!

8) La vraie résolution : bien que tu aies envie d'arrêter la cigarette et que tu connaisses ses

dégâts et méfaits, tu ne prends pas le chemin menant à son arrêt étant donné tu n'es pas résolu à le faire et manque de motivation. Sans cela, tu n'arrêteras pas tant que tu vivras : tu fumes si tu es en colère, tu fumes si tu te sens satisfait, tu fumes si tu es heureux, tu fumes si tu es triste, tu fumes si tu es seul, tu fumes si tu es en groupe…

9) Une forte volonté : c'est celle qui permet d'atteindre son but peu importe le prix. Elle ne recule certes pas devant les obstacles qui cherchent à l'empêcher d'avancer mais elle fait de son mieux pour en venir à bout. Il n'y a rien de plus dur pour elle que de renoncer à son objectif. Cette volonté est le secret de la réussite dans cette vie et elle est la marque des grands hommes qui, s'ils veulent une chose, ne s'en détournent certes pas mais mettent tout en œuvre pour y parvenir, contre vents et marées. Il peut arriver à la volonté de faiblir comme faiblit celui qui est touché par une maladie, car tu ne peux pas résister aux passions. La force te manque devant les tentations et les désirs, ne supportant pas les responsabilités et les conséquences de ces actes. Et parmi ce qui peut arriver à la volonté, le fait que l'Homme voit le bien

dans une chose, puis voit l'obligation de l'accomplir, donc il se décide à l'accomplir mais à ce moment-là, sa volonté le trahit et il se soumet aux passions et aux plaisirs. Ainsi, la majorité des fumeurs sait que la religion interdit de fumer, et ils sont décidés à arrêter mais flanche à cause de leur volonté qui est beaucoup trop faible. Soigner cette volonté est possible par le biais de différents types de traitement : notamment en entraînant et exerçant l'âme à accomplir des actes difficiles qui réclament des efforts. Sa pratique régulière aide à supporter peu à peu les difficultés. Comme autre moyen, il existe l'examen de conscience qui part du principe de la récompense et du châtiment ; ainsi, si l'âme accomplit un bien, elle est heureuse de cette action, elle est apaisée et on lui donne ce qu'elle aime dans ce qui est permis. Par contre, si l'âme s'affaiblit et devient négligente, on la contraint au sérieux et à la détermination et on lui interdit ce qu'elle veut ...

10) La patience : la patience est une noble vertu, un caractère louable. Chaque être humain a besoin de la patience car il faut de la patience pour supporter ce que l'on déteste, que ce soit par choix ou par nécessité. Ainsi, le noble patiente de bon gré

en toute connaissance de cause, la louant et reprochant à celui qui n'est pas patient de ne pas l'être. Celui qui ne patiente pas comme un brave ne fera que jouir comme le font les animaux. Et il n'y a pas de doute que celui qui veut arrêter de fumer trouvera une grande difficulté, surtout au début. En effet, renoncer à la cigarette pèse sur l'âme mais c'est loin d'être infaisable ou impossible. Et la difficulté d'arrêter de fumer réside dans la force de l'habitude: beaucoup de fumeurs – surtout les grands consommateurs – ressentent de la morosité dans les semaines qui suivent la dernière cigarette, sans compter la torture d'un désir incessant de fumer. Mais la difficulté réside également dans les conséquences d'un arrêt de la cigarette qui sous-entendent la passivité, la tension permanente, le fait de se mettre en colère rapidement, l'angoisse, le sommeil saccadé, la difficulté à se concentrer et autres conséquences en rapport avec des problèmes gastriques, s'accompagnant de carence dans le sang, d'une baisse de pouls... Toutefois, certaines de ces conséquences ne peuvent être que psychologiques et elles ne se voient pas si la volonté et la résolution sont fortes. Ensuite, la difficulté ne cessera de diminuer peu à peu jusqu'à avoir

l'habitude de ne plus fumer. Ibn Al-Qayyîm – qu'Allah lui fasse miséricorde – a dit : « *Certes, il y a une difficulté à délaisser les pratiques et les habitudes pour celui qui les délaisse pour un autre qu'Allah. Quant à celui qui les délaisse en étant sincère dans son cœur envers Allah, il n'aura pas de difficulté si ce n'est au tout début, afin qu'Allah teste si tu veux vraiment arrêter ou si tu mens. Ainsi, si tu patientes quelque peu devant cette difficulté, elle se changera en plaisir.* [5]» Donc mon cher, ravale l'amertume de la patience et la colère de la privation au début afin de goûter ensuite à la douceur et d'atteindre le vrai plaisir au final.

La patience est comme son nom, son goût est amer
Mais ses fruits sont plus doux que le miel

Un autre dit :

Peu sont sérieux pour atteindre leur but
Mais l'atteigne en s'armant de patience

---

[5] Al-fawâ'id 159/160.

L'autre dit :

Le meilleur compagnon solidaire est patience
Ses vertus rendent l'hiver verdoyant d'abondance

Ensuite, sache que tu fais partie de ceux qu'Allah aide puisqu'Il aime les endurants et les assiste. Le Prophète (ﷺ) a dit : « *Celui qui s'efforce de patienter, Allah l'aidera à patienter* »[6] Puis rappelle-toi que patienter face à la cigarette est plus facile que tout ce que fumer t'impose comme contraintes. En effet, la cigarette te lègue douleur, châtiment, soucis, angoisse, regret, humiliation et méfait, comme nous l'avons vu précédemment.

11) L'effort continu : combattre en permanence est très utile car celui qui fait des efforts pour Allah, qu'il se réjouisse d'un bien qui l'attend, la guidée, la droiture, la réussite et la facilité. Allah le Très-Haut dit : « ***Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes sur Nos sentiers. Allah est en vérité avec les***

[6] Al-Boukhârî 7/183 et Muslim (1053)

bienfaisants » [les Araignées ; 69]. Fais donc des efforts pour Allah mon frère, lutte et renonce à tes passions car elles ne te mènent que vers la tentation et ne t'orientent que vers une mauvaise destination. Ibn Al-Moubârak – qu'Allah lui fasse miséricorde – a dit :

Un indice du malheur, lui-même autre malheur
Est de suivre ses penchants, dépendant de l'humeur
Est esclave qui subit le joug de ses désirs
Pauvreté l'homme libre n'a pas peur de subir

Un autre dit :

Elle ouvrira grand la bouche à ses passions
Si tu donnes à l'âme ce qu'elle désire

Un autre dit :

Si l'on donne à son âme tout ce qu'elle désire
et qu'on ne lui défend rien,
elle aura envie de toute chose

L'effort n'est pas quelque chose que l'on essaie une fois de temps en temps, certes ton âme doit faire des efforts régulièrement jusqu'à la mort.

12) Etre déterminé : cela nécessite de la fierté et du sérieux, l'exigence de la dignité et de la perfection mais également le mépris des petits péchés, des futilités et des choses sans valeur. Car celui qui n'est pas déterminé ne peut quasiment pas se libérer de ce fléau. Les penchants, de tout temps, ont humilié les nobles. Comment peux-tu te contenter de la médiocrité ? Comment te satisfais-tu de la bassesse ? Ne sais-tu pas que le fumeur est méprisant et répugnant et pas seulement selon les musulmans. En effet, dans les sociétés de l'Occident mécréant, les intellectuels et les médecins entre autres, qui fumaient dans le passé, sont maintenant devenus des gens qui détestent la cigarette et qui considèrent le fumeur avec mépris, dédain, comme étant le symbole de la volonté malsaine, de la stupidité, de la régression. Beaucoup d'entre eux incitent fortement les fumeurs à arrêter la cigarette si bien que sa consommation est devenue une pratique des gens de la masse et des ignorants. Puisqu'il en est ainsi, il serait mieux pour toi mon

cher de refuser cette humiliation et de mépriser cette bassesse. Mansûr Al-Harawî a dit : « *Je suis de nature rebelle, je ne suis pas les passions Je ne me désaltère qu'avec des boissons pures Je ne cherche pas la fierté à travers ce qui m'humilie. Et je ne brigue aucune de leurs fonctions J'évite ainsi d'essuyer un revers Je ne suis pas comme les mouches, qui, quand on les chasse. De la chose sur laquelle elles tombent, voient face à elles le trépas* »

13) La nécessité de la pudeur : toute la pudeur est un bien, la pudeur ne vient que du bien, la pudeur est une qualité islamique, la pudeur est une des branches de la foi. Ainsi, si tu observes la pudeur et que tu veilles à t'en parer, elle te conduira vers le bien et t'éloignera du mal. Cette qualité pousse à accomplir la belle action et délaisser la laide. Le pudique craint le scandale et le châtiment dans ce bas-monde et dans l'au-delà. Il se pare ainsi de tout ce qui est beau et abandonne tout ce qui est laid. Et parmi ce qui fait croître l'arbre de la pudeur dans ton cœur, compte le fait de se souvenir de ses vertus et ses bénéfices et de se rappeler la pudeur du Prophète (ﷺ) car « *il était plus pudique qu'une vierge dans sa demeure* ». Ainsi,

il faut t'abstenir de commettre tout acte ou parole impudique. Astreins-toi à la pudeur jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle à ton âme chagrinée. Côtoie les assemblées de personnes pudiques et éloigne-toi des gens impertinents et propagateurs de mal.

14) La constance dans la prière avec l'ensemble des musulmans : la prière préserve des turpitudes et du blâmable. Le Très-Haut a dit : « ***En vérité la Ṣalāt préserve de la turpitude et du blâmable*** » [les Araignées ; 45]

La cigarette fait partie des actes blâmables que la prière empêche de commettre. Donc, si tu accomplis assidûment la prière en étant concentré et recueilli, alors sans aucun doute elle t'empêchera de fumer et deviendra une forte motivation pour arrêter.

15) *Le jeûne* : le jeûne est un traitement prophétique ; il éduque l'âme, élève la création et est adapté au combat des désirs et au refoulement des passions. Egalement, il fortifie et stimule la volonté, et participe au délaissement des interdits.

16) L'invocation : c'est l'une des raisons qui permet d'empêcher le malheur de frapper ou de le dissiper une fois arrivé. L'invocation permet autant de prévenir que de guérir. Et ton Seigneur – Béni soit-Il – dit : «***Appelez-Moi, Je vous répondrai*** » [Le Pardonneur ; 60]. Et Il dit : « ***Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi, alors Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie*** » [la Vache ; 186]

Multiplie les invocations, implore ton Seigneur, espère qu'Il réponde à des appels et qu'Il apaise ta tristesse. Profite des temps, des situations, des circonstances qui sont propices à l'exaucement des invocations. Comme les invocations de la prosternation, celles du dernier tiers de la nuit, celles entre l'appel à la prière et l'iqâma, lorsque ton cœur s'y prête et que tu ressens de la sincérité et de la nécessité, entre autres.[7] Demande donc à ton Seigneur avec véracité et sincérité qu'Il te facilite et qu'Il t'éloigne de la difficulté. Invoque-Le pour qu'Il te montre la Vérité sous sa vraie forme et

---

[7] Voir le livre « l'invocation » de l'auteur.

qu'Il te permette de t'y confirmer. Egalement, invoque-Le pour qu'Il te montre le faux sous sa vraie forme et qu'Il te permette de t'en écarter. Qu'Il te fasse aimer la foi et qu'Il te l'embellisse dans ton cœur et qu'Il te fasse détester la mécréance, la perversité et la désobéissance.

Aucune difficulté qu'on s'apprête à surmonter
En adorant Allah sans que s'offre une issue
Personne en souffrance ne s'en remet à Allah
Sans qu'Il n'ôte sa peine et sa difficulté
Reviens vers ton maître qui ne t'abandonne jamais
Et tu profiteras de l'abondance de Sa douceur

17) Multiplier la psalmodie du Coran : c'est la médecine des cœurs, la guérison des poitrines, la parole d'Allah sur Sa terre. On y trouve la guidée et la lumière, mais aussi le bonheur et la joie. Il te faut donc, mon cher, t'élancer vers le Coran, te soigner avec en multipliant sa récitation et son écoute, en le mémorisant, en y réfléchissant et en le raisonnant, jusqu'à ce que ton cœur soit guéri, ton âme purifiée et que ta vie devienne douce. Le Coran te comblera de manière si intense que tu en oublieras tout ce que tu chérissais et convoitais.

On trouve dans le livre de ton seigneur
Bien plus qu'on ne pense y trouver
Lumière de l'existence il apaise tous ceux
qui ont peur Et sont angoissés comme on a peur du néant Ceux qui s'attachent au coran s'humilient devant leur seigneur Comme dans leur ensemble, le font les univers Enterre tes peurs sous la beauté de ses versets La vie te sera agréable et paisible
Chaque lettre de sa merveilleuse révélation
Te prévient ou t'annonce une bonne nouvelle

18) Multiplier le rappel d'Allah – Exalté soit-Il: cela permet d'apaiser les cœurs et les âmes, de s'envelopper de miséricorde et de faire descendre la tranquillité. Le rappel d'Allah permet aussi de chasser les mauvaises pensées et les désirs corrompus. Ainsi, il faut évoquer toujours plus Allah dans chaque situation, surtout par ces quelques mots, qui sont les meilleures paroles après le Coran, tout en faisant partie intégrante du Coran : Pureté à Allah, Louange à Allah, il n'y a de divinité digne d'être adoré si ce n'est Allah et Allah est le plus grand. (*subhânAllah wal-hamdu lillâh wa lâ ilâha illAllah wAllahu akbar*) Également : Il n'y a de puissance et de force qu'en Allah (*Lâ hawla wa lâ*

quwwata illa billah). Ces mots sont un des trésors du Paradis et ils ont une influence incroyable pour surmonter les difficultés et endurer les épreuves.

19) La recherche de protection auprès d'Allah contre Satan le maudit : Satan enjolive à tes yeux la désobéissance, et te pousse à commettre ce péché. Donc si ton âme a envie de fumer, cherche protection auprès d'Allah contre Satan le maudit. Le Très-Haut a dit : « ***Et si jamais le Diable t'incite (à agir autrement), alors cherche refuge auprès d'Allah; c'est Lui, vraiment l'Audient, l'Omniscient*** » [les Versets détaillées ; 36]

20) Ne pas laisser de place à l'ennui : l'ennui est une des raisons principales de la consommation de cigarette. En effet, nombreux sont les gens – surtout les jeunes – qui souffrent d'un ennui mortel qui les mène à se détourner du Droit Chemin et qui les fait tomber dans la corruption. Au lieu de s'assoir seul dans l'ennui, sans travail, abandonné à ses illusions et à ses blessures, il devrait plutôt s'occuper par des activités qui lui sont utiles ou en tous cas qui le détournent de ce qui lui est nuisible. Ainsi, il peut s'occuper à étudier la science ou à

réviser ses cours s'il est étudiant ou à rendre visite à ses proches et les aider, faire du commerce ou autres.

21) Réfléchir aux conséquences : le doué de raison réfléchit aux conséquences, il ne s'aventure pas à faire quoique ce soit avant d'avoir réfléchi auparavant à ses effets, il ne se contente pas des apparences mais regarde le véritable intérêt que cela représente. Il ne se laisse pas dépasser par un plaisir immédiat en négligeant les effets néfastes qui en découleront sans aucun doute. Les dégâts de la cigarette sont considérables, ses effets pernicieux, son plaisir – si tant est qu'il y en est un – mène à la perte et au regret, à la honte et au déshonneur, à l'humiliation et à l'affront. Les plaisirs s'en vont et ne restent que les conséquences, la passion s'en va et ne reste que le malheur.

Ceux qui ont gouté aux plus grandes jouissances illicites les voient prendre fin Il ne reste que la honte et le déshonneur Il ne reste au final que leurs mauvaises conséquences Il n'y a aucun bien dans une jouissance qui mène en enfer

22) Prendre le temps de faire le point : parmi les remèdes utiles et les traitements efficaces et profitables, s'arrêter sur son cas et faire un bilan de manière radicale et sérieuse. Donc, mon cher, arrête toi un instant et demande toi clairement et franchement, loin de l'artifice et de la tergiversation. Si tu es âgé, dis-lui : qu'est-ce que j'attends ? Jusqu'à quand cela va-t-il durer ? Est-ce que j'attends que l'épreuve et le mal me tombent dessus après avoir atteint un âge avancé ? Ou bien est-ce que j'attends que la mort me surprenne un matin ou un soir ? Puis, blâme-la et dis : Ne suis-je pas encore guéri alors que la vieillesse m'en empêche.

Insouciance et vieillesse
ne font pas bon ménage…
Quand tes jours sont comptés,
à l'hiver du grand âge
Que reste-t-il quand le front est ridé ?
Adieu jeunesse ! Raison il faut garder

Et si tu es jeune, est-ce que tu vas rester sous cette emprise encore longtemps ? Ou bien, la mort viendra à toi alors que tu es dans la force de l'âge ?

Car si la mort t'est destinée maintenant, serais-tu satisfait de rencontrer ton Seigneur, t'obstinant à fumer ? Et si tu dois vivre, serais-tu satisfait de passer ton temps à être menacé par le danger ? Ou de mettre la fleur de ta jeunesse entre les griffes de cet acte avilissant ? Ensuite, comment vas-tu affronter la vie avec cette faible volonté ? Comment franchiras-tu les obstacles et autres difficultés alors que tu es incapable de te libérer de l'emprise de la cigarette ? Ensuite, que chacun s'interroge franchement, est-on à l'abri des maladies incurables résultant de la cigarette, qui a troublé sa pureté et qui a fait de sa vie un enfer brûlant ? Et est-ce que l'un de vous, chers frères, serait satisfait d'être la celui qui a détruit la santé de sa famille ? Ou de devenir un assisté décrépit pour ta société et pour ta communauté ? Peut-être que ces prises de position et ces questionnements réveilleront ton âme et qu'elle cherchera d'elle-même à arrêter la cigarette.

23) Se méfier du désespoir : tu vas peut-être essayer d'arrêter de fumer une fois ou plus sans y arriver. Et peut-être arrêteras-tu un moment puis tu recommenceras à fumer. Cela provoquera

sûrement chez toi du désespoir et peut-être que Satan insufflera dans ton cœur qu'il n'y a aucun moyen d'arrêter de fumer, et que chaque fois que tu essaies, tu essuies un échec. Prends garde à ce que ce sentiment te gagne ou qu'il trouve une place dans ton cœur. Mais essaie encore et encore, reviens sans cesse à la charge et ne désespère pas si tu essaies et que tu échoues. Tu échoueras sûrement plusieurs fois mais sans doute tu finiras par réussir.

Bon courage mon ami,
ne baisse jamais les bras !
Si tu flanches tu perdras. Si tu tiens tu vaincras.

24) S'éloigner de tout ce qui rappelle la cigarette et qui y incite : s'en approcher est un malheur et un fléau et s'en éloigner est une quiétude, un dégoût et un soulagement. Ainsi le fumeur, s'il voit de la fumée, la sent, voit des fumeurs ou s'assoit avec eux, se rappellera sûrement la cigarette. Son âme baissera donc ses gardes et reviendra à ce qu'il avait délaissé sauf si son âme est puissante et sa volonté forte. Il faudrait mieux, mon cher, que tu t'éloignes de ce qui te

rappelle la cigarette et que tu coupes les liens avec tout ce qui t'appelle à elle ou qui te tente à sa consommation. Car si tu as coupé les ponts qui t'y mènent, elle disparaître de ta vie.

25) S'éloigner des mauvaises fréquentations : la mauvaise compagnie embellit ce qui est laid et enlaidit ce qui est beau, incite au vice et écarte de la vertu. L'Homme est forcément influencé par les habitudes de ses camarades qui pourront le dépouiller malgré lui de ses bonnes qualités. Et si tu questionnes les fumeurs au sujet des causes qui les y ont menées, tu verras que pour une bonne part d'entre eux, c'est à cause d'un mauvais entourage. Donc celui qui a de mauvaises fréquentations sera inévitablement affecter par leurs mauvais comportements. Et même s'il ne vient à leurs assemblées que pour comparer ses actes avec leurs mauvais actes, il considèrera comme moins importants ses actes par rapport aux leurs, ce qui le mènera à l'insolence et à l'accomplissement de crimes et de péchés. Ainsi, le mauvais camarade corrompt ta religion, te cache tes défauts, t'amène à fréquenter les mauvaises gens, t'éloigne des gens bien et te mène au scandale, au déshonneur et à la

honte. Il t'encourage également à pratiquer les désobéissances, et il t'abaisse à l'accomplir. Il t'invite à l'imiter dans tout ce qui est interdit. Ensuite, les mauvaises fréquentations peuvent prendre fin à n'importe quel moment et au moindre différent. Et si leur affection ne cesse dans ce bas-monde, elle se dissipera dans l'au-delà. Si ceci devient clair pour toi, mon cher, il serait mieux que tu t'éloignes des mauvaises fréquentations et que tu les fuies comme on fuirait d'un lion.

26) Les assemblées des gens de bien : t'assoire avec les gens biens t'es conseillé, car ils te font voir tes erreurs et te montrent comment y remédier. Les assemblées de bien te montrent les gens de bien, t'éloignent de la mauvaise compagnie et te font arrêter les désobéissances. Il se peut que tu les délaisses timidement au début, pour ensuite t'en libérer totalement. Les gens bien te rappellent Allah, préserve ton honneur quand tu es présent ou absent, élève ta valeur, préserve ta réputation. Les assemblées de bien sont couvertes de miséricorde, les Anges s'y pressent, la quiétude descend alors sur celles-ci et Allah les mentionne auprès de Ses proches.

« Si tu tiens compagnie à un groupe, choisis les gens de bien Et ne tiens pas compagnie aux mauvais car ils te vêtiront de la mort »

27) Ne fais pas attention à eux : il se peut que tu sois éprouvé par des gens qui se détacheront de toi dès qu'ils verront que tu as décidé de délaisser la cigarette, et peut-être qu'ils t'en empêcheront et te décourageront, en mettant des obstacles sur ton chemin et en cherchant à te faire perdre ta fermeté et te faire fléchir. Vas-tu te soumettre à eux ? Vas-tu accorder de l'importance à leurs propos ? Non, tourne-leur le dos et détourne ton visage. Place ta confiance en ton Seigneur et sois ferme. Sois conscient de l'enjeu, persévère et tu arriveras à ton objectif, avec la permission d'Allah.

28) La progression : Ce que tu dois faire et qu'on attend de toi, c'est que tu renonces à la cigarette immédiatement, la délaisser sans y revenir. Mais si ton âme faiblit et que tu as du mal à délaisser la cigarette d'un seul coup, vas-y progressivement par étapes, continue à diminuer tes quantités petit à petit, et ainsi tu diminueras ta consommation

jusqu'à arrêter totalement. Et pour t'aider dans tes démarches, voici ce qui suit :

a) Ne plus fumer devant les gens puisque cela t'amène à fumer en tous lieux, et à multiplier ta consommation. Ainsi, en ne fumant plus devant les gens, tu fumeras moins. Vu que tu es amené à rencontrer les gens et te rendre dans les lieux publics, tu es ainsi contraint à diminuer ta consommation.

b) S'écarter des assemblées de fumeurs, s'éloigner de ce qui t'incitait à fumer auparavant.

c) Rester dans des lieux qui t'aideront à arrêter de fumer : comme le fait de rester avec les parents, ceux devant qui tu as honte de fumer, rester longtemps auprès d'eux, jusqu'à ce que tu oublies la cigarette et que tu t'habitues à la délaisser.

d) Utiliser un substitut adapté : comme utiliser le siwâk ou quelque chose de similaire (*Le Arak*), ou pratiquer une activité sportive adaptée comme la natation, la course à pied...

29) Exposer la situation à celui qui pourra t'aider : une des causes pour arrêter de fumer est le fait

d'exposer ta situation à celui qui peut t'aider, à celui qui est connu pour être quelqu'un de bien, de pieux et de science. Peut-être trouvera-t-il une solution adéquate pour te sortir de ton malheur. Ou bien, consulte un médecin spécialiste qui pourra te trouver un traitement efficace ou t'orienter vers la voie à suivre pour te libérer de ce mal tenace.

Enfin, il est temps lever ma plume. Je demande à Allah par ses Noms les plus beaux et ses Attributs les plus nobles de te guider afin que tu suives la bonne direction dans ton affaire. Qu'Il te fasse aimer la foi et qu'Il te l'embellisse dans ton cœur. Qu'Il te fasse détester la mécréance, la perversité, la désobéissance et qu'Il te compte parmi les biens-guidés. Egalement, je Lui demande – Béni soit-Il – qu'Il te montre la Vérité sous sa vraie forme et qu'Il te permette de t'y conformer. Qu'Il te montre le Faux sous sa vraie forme et qu'Il te permette de t'en écarter. En conclusion, je m'excuse, mon cher frère, d'avoir été trop long ou d'avoir été dur envers toi, et j'espère que ces quelques mots trouveront un écho en toi et te seront utiles pour arrêter de fumer. Comme je serais heureux et comme mon cœur se réjouirait si je recevais un e-mail de ta part

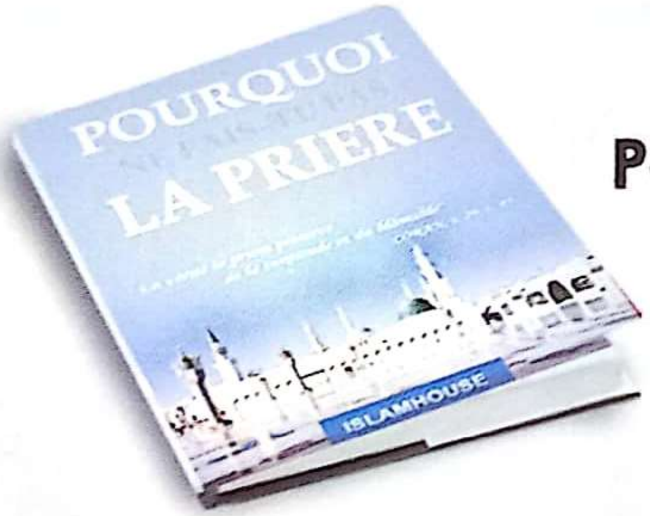
m'annonçant que tu t'es repenti et que tu as arrêté de fumer, et tout ceci par la puissance d'Allah. Et notre dernière invocation : Louange à Allah, Seigneur des Mondes, que la Paix soit sur les Messagers, et Allah est le plus Savant. Qu'Allah prie sur notre Prophète Muẖammad et le salue, ainsi que sa famille et l'ensemble de ses compagnons.

Ton frère qui t'aime pour Allah.
Muẖammad ben Ibrâhîm Al-Hama

Sommaire

"Cette science est une religion, regardez de qui vous l'apprenez."

Ibn Sirin



Pourquoi ne fais tu pas la prière ?

Déjà paru

Distribution
DARALMUSLIM

2 rue Auguste Lacroix 69003 LYON
29 rue Moret 75011 PARIS
TEL : 04 78 60 13 79 / 01 55 28 74 31
contact@daralmuslim.com

AVEC L'ACCORD DES AYANTS-DROITS

PRIX : 1 €

ISBN: 978-2-917113-74-5